

**Мыть руки – полезно!**

15 октября — всемирный день чистых рук. Эта дата учреждена Всемирной организацией здравоохранения, чтобы привлечь внимание детей и взрослых к важной гигиенической процедуре.

Мытье рук успешно препятствует распространению опасных возбудителей заболеваний: бактерий и вирусов. Исследования показывают, что обычное очищение рук позволяет примерно на 30% понизить риск развития кишечных заболеваний. Кроме того, мытье рук является доказанным способом профилактики ОРВИ и гриппа.

**Основные факты в пользу мытья:**

* Базовая привычка тщательно мыть руки перед приемом пищи и после посещения туалета существенно снижает уровень распространения различных заболеваний ЖКТ и дыхательных органов.
* Мытье рук характеризуется широким защитным воздействием.
* Поддерживать чистоту рук важно не только для здоровья всего организма - профилактики ротавирусных и респираторных, но и для красоты лица. Если прикасаться грязными руками к коже, можно получить покраснения и раздражение, воспалительные элементы.

**Как правильно мыть руки?**

Мытье рук должно занимать не менее 20 секунд.

1. Нужно обмыть руки водой и на влажную кожу нанести достаточное количество мыла, чтобы покрыть всю поверхность рук.
2. Потереть ладони одна о другую, переплетая пальцы.
3. Потереть тыльные стороны кисти одна о другую, переплетая пальцы.
4. Растереть мыло между пальцами каждой руки.
5. Соединив руки в замке, растереть мыло на тыльной стороне пальцев.
6. Растереть мыло на каждом пальце.
7. Потереть обе ладони кончиками пальцев, а затем смыть пену теплой или холодной водой.
8. Хорошо высушить руки, желательно используя одноразовое полотенце
9. Используйте одноразовое полотенце, чтобы закрыть кран (если моете руки в общественном заведении).

Если же нет возможности вымыть руки, то гигиеническое мытье иногда можно заменить дезинфекцией с помощью специальных антисептиков для рук или антибактериальными салфетками.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*

*Отдел мониторинга факторов риска*

*Инструктор по гигиеническому воспитанию*

*Анисимова Ольга Валериевна*